

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ

*Базыленко Т.М.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Несмотря на большие успехи в деле охраны здоровья, улучшения физического развития и повышения уровня физического воспитания подрастающего поколения нашей страны, проблема физического воспитания с различными отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться весьма актуальной. К сожалению, во многих учебных заведениях лиц с наличием различной патологии освобождают от занятий по физическому воспитанию. Между тем эти лица еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры. В 2009-2010 учебном году на базе здравпункта ВГМУ был проведен профилактический осмотр студентов лечебного, фармацевтического и стоматологического факультетов. В профосмотре студентов участвовали сотрудники клинических кафедр ВГМУ: терапевты, хирурги, травматологи, невропатологи, окулисты, психотерапевты, лор-врачи.

Всего было осмотрено 3564 студента: 2422 человека лечебного, 876 человек фармацевтического и 266 человек стоматологического факультетов. Из всех студентов, прошедших медосмотр у 69.3 % имелись отклонения в состоянии здоровья, а 23.1 % из имеющих отклонения в состоянии здоровья составили заболевания опорно-двигательного аппарата и с начальными проявлениями остеохондроза.

Согласно программе по физическому воспитанию, задачам физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья являются:

- а) укрепление здоровья;
- б) повышение физиологической активности;
- в) повышение физической и умственной работоспособности;
- г) освоение двигательных умений и навыков программы;
- д) обучение рациональному дыханию;
- е) формирование правильной осанки, а в необходимых случаях, коррекция.

Физическое воспитание для профилактики дефектов осанки решает следующие задачи:

1. Повышение эмоционального состояния и улучшения физического развития;
2. Активизация обменных процессов;
3. Создание физиологических предпосылок правильной осанки;
4. Выработка силовой и общей выносливости мышц, особенно мышц спины и живота;
5. Исправление дефекта и закрепление навыков правильной осанки.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс. Ведь нарушение

осанки встречается во всех возрастных группах и доля людей, имеющих какие-либо нарушения осанки, составляет 25-30 %. Большинство дефектов осанки является функциональным и вызвано нерационально организованным процессом воспитания. Формированию правильной осанки способствуют занятия физической культурой и спортом. Формирование осанки требует постоянного внимания родителей, врачей, педагогов в течение всего периода формирования и закрепления двигательно-статических навыков. К обычным занятиям корригирующей гимнастикой лицам с нарушениями осанки назначают лечебную физическую культуру (после перенесения рахита, полиомиелита, юношеских кифозов и некоторых других нарушениях осанки) – по назначению врача-ортопеда.

Широко известно, что однообразные позы, сидячее положение, неравномерная нагрузка на правую и левую половины туловища, вызывающие утомление, отрицательно складываются на осанке, особенно у ослабленных людей. Известно, что из всех систем организма под влиянием систематической мышечной деятельности наибольшей нагрузке подвергается прежде всего опорно-двигательный аппарат. Поэтому благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия физической культурой и спортом. А неблагоприятное влияние, особенно пассивные занятия очень заметно сказываются на опорно-двигательном аппарате.

Из этого следует, что нормальная физическая тренировка организма ведет к благоприятным сдвигам кровообращения, и наоборот, чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия как на опорно-двигательный аппарат, так и на центральную нервную систему, что и учитывается при проведении занятий по физическому воспитанию у лиц с отклонением в состоянии здоровья (спецмедгруппы).

Литература:

1. Круглов В. Болезни спины — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
2. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. Пособие для учителей и школьных врачей – М.: Просвещение, 1970. – 234 с
3. Петра Шрайбер-Бенуа. Физкультура лечит спину. – М. Олимпия, 2005